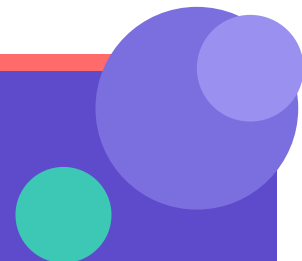


Inteligenta emotionala

si gestionarea emotiilor in context profesional



Emotiile influenteaza modul in care gandim, comunicam, luam decizii si reactionam in situatii provocatoare. In contextul integrarii pe piata muncii, capacitatea de a intelege si gestiona propriile emotii devine un avantaj important. Cautarea unui loc de munca, participarea la interviuri sau adaptarea la un mediu profesional nou pot genera entuziasm, nesiguranta, stres ori anxietate.

Rolul IE in cariera

Identificarea emotiilor

Tehnici de reglare

Gestionarea anxietatii

1

Inteligenta emotionala si rolul sau in succes profesional (modelul Goleman)

Inteligenta emotionala reprezinta capacitatea de a recunoaste, intelege si gestiona emotiile proprii, precum si de a relationa eficient cu emotiile celorlalti. Conceptul a fost popularizat de **Daniel Goleman**, care a evidentiat importanta acestuia in performanta profesionala si in relatiile de munca.

1. Autocunoasterea

Identific emotiile proprii, punctele forte, limitele si valorile personale.

Exemplu: Inainte de interviu simt teama – imi indica nevoia de pregatire suplimentara.

2. Autoreglarea

Gestionez reactiile emotionale si raspund echilibrat in situatii dificile.

Exemplu: Primesc o intrebare neasteptata – imi pastrez calmul si raspund organizat.

3. Motivatia

Raman orientat spre obiective, perseverez si invat din obstacole.

Exemplu: Continui sa aplic la joburi chiar dupa mai multe refuzuri.

4. Empatia

Inteleg perspectivele si emotiile altor persoane.

Exemplu: Observ stilul recrutorului si imi adaptez raspunsurile adecvat.

5. Abilitatile sociale

Comunic eficient, colaborez si construiesc relatii profesionale sanatoase.

Exemplu: Ma prezint clar, ascult activ si interactionez respectuos.

De ce este importanta in cariera?

- Adaptare mai rapida la schimbare
- Colaborare eficienta in echipa
- Gestionarea conflictelor
- Leadership si influenta pozitiva
- Rezistenta la stres
- Performanta sustinuta

2

Roata emotiilor: identificarea si nuantarea emotiilor in cautarea unui job

Adesea folosim termeni generali precum "sunt stresat" sau "ma simt rau", fara a identifica exact emotia traita. **Roata emotiilor** este un instrument util pentru recunoasterea si diferentierea emotiilor, oferind mai multa claritate si control.

Atunci cand numim corect o emotie, putem intelege mai bine cauza ei si putem alege reactii potrivite. Emotiile transmise vag sau neintelesele tind sa se amplifice.

Emotii primare

- bucurie
- teama
- tristete
- furie
- surpriza
- dezgust

Emotii nuantate frecvente

- nesiguranta – cand nu stiu daca am competentele necesare
- frustrare – dupa mai multe aplicatii fara raspuns
- speranta – cand apar oportunitati noi
- entuziasm – inaintea unei discutii promitatoare
- rusine – daca percep lipsuri in experienta
- usurare – dupa finalizarea interviului

Beneficiile nuantarii emotiilor

- Creste autocunoasterea
- Reduce reactiile impulsive
- Faciliteaza comunicarea
- Permite alegerea unor strategii de reglare
- Sustine echilibrul emotional

3

Tehnici de reglare emotionala: respiratia diafragmatica, grounding, tehnica 5-4

Reglarea emotionala presupune gestionarea starilor intense astfel incat acestea sa nu blocheze functionarea eficienta. Nu inseamna eliminarea emotiilor, ci folosirea unor metode prin care sa revenim la echilibru.

Respiratia diafragmatica

O tehnica simpla prin care respiratia devine mai profunda si mai lenta, activand raspunsul de relaxare al organismului.

- Inspir lent pe nas – 4 secunde
- Simt cum abdomenul se ridica
- Expir lent pe gura – 6 secunde
- Repet de 5–10 ori

Beneficii:

- Reduce tensiunea
- Scade ritmul cardiac
- Creste claritatea mentala

Grounding

Ajuta la readucerea atentiei in prezent atunci cand mintea este coplesita de griji sau scenarii negative.

- Observ obiectele din jur
- Simt contactul picioarelor cu solul
- Descriu in minte spatiul in care ma aflu
- Ma concentrez pe sunetele reale din jur

Beneficii:

- Reduce panica
- Opreste ruminatia
- Stabilizeaza atentia

Tehnica 5-4-3-2-1

O forma practica de grounding bazata pe simturi – eficienta inainte de interviu sau in orice moment de anxietate intensa.

- 5 lucruri pe care le vad
- 4 lucruri pe care le pot atinge
- 3 lucruri pe care le aud
- 2 lucruri pe care le miros
- 1 lucru pe care il gust / observ in corp

Beneficii:

- Ancoreaza in prezent
- Intrerupe spirala anxietatii
- Se aplica oriunde, oricand

4

Anxietatea la interviu: cauze, manifestari si strategii de gestionare

Anxietatea la interviu este o reactie frecventa si normala atunci cand o persoana se afla intr-o situatie perceputa ca importanta si evaluativa. In doze moderate poate mobiliza energia, insa cand este intensa poate afecta performanta.

Cauze frecvente	Manifestari posibile	Strategii de gestionare
<ul style="list-style-type: none"> ● Teama de respingere ● Lipsa experientei la interviuri ● Perfectionismul ● Ganduri negative despre sine ● Presiunea financiara ● Experienta anterioare neplacute 	<p>Fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puls accelerat ● Transpiratie ● Tremur ● Gura uscata ● Tensiune musculara <p>Cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Blocaj mental ● Dificultate de concentrare ● Scenarii negative ● Autocritica excesiva <p>Comportamentale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evitare ● Vorbire prea rapida ● Raspunsuri scurte/neclare ● Agitatie 	<p>Pregatire concreta</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Documentare despre companie ● Exersarea raspunsurilor ● Simulari de interviu ● Pregatirea tinutei si a documentelor <p>Gestionare emotionala</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Respiratie diafragmatica inainte de interviu ● Afirmatii realiste: "Pot face fata acestei discutii" ● Focalizare pe dialog, nu pe perfectiune <p>Reincadrarea situatiei</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Interviul este si o oportunitate de a evalua daca acel loc de munca este potrivit <p>Acceptarea emotiilor</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prezenta emotiilor nu inseamna lipsa de competenta ● Este firesc sa existe emotii intr-o situatie importanta

Concluzii

Succesul profesional nu depinde doar de competentele tehnice, ci si de modul in care gestionam emotiile si relatiile interpersonale. Dezvoltarea inteligentei emotionale, identificarea clara a starilor traite, aplicarea tehnicilor de reglare emotionala si gestionarea anxietatii la interviu pot creste semnificativ increderea, adaptabilitatea si performanta in procesul de integrare profesionala.

Aceste abilitati pot fi exersate si consolidate in timp, devenind resurse valoroase pentru orice parcurs de cariera.